

今年も来るぞ！酷暑の夏 熱中症を防ごう

■ 元気の処方箋 2025年6月27日 0 0

□ 保存

くまもと県民医療機構
SPICE
くまにも すばいず



熊本大学病院 救急部 助教
田中 拓道さん

1 | はじめに

1-1 | 熱中症対策は社会の課題

2 | 熱中症の症状

2-1 | 頭痛や吐き気、意識障害も

2-2 | 幼児や高齢者は特に注意

3 | 対処と治療

3-1 | 居合わせた人がまず行動

3-2 | 体温を下げ、水分補給

4 | 予防のポイント

4-1 | 汗をかける体に

4-2 | 屋内外で暑さを避ける

4-3 | 喉が渇く前に水分摂取を

4-4 | 三食しっかり食事を取ろう

4-5 | 休養、睡眠を十分に